ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ALL ABOUT FITNESS! (OBERHAID)

Veranstaltungsnummer	10406FB0126
Start- / Enddatum	07.03.2026 - 07.03.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Grund- und Mittelschule Oberhaid Mittelweg 8, 96173 Oberhaid
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10406FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNG DES SPORTKREISES BAMBERG

Noppenkissen (mit Luft gefüllt)
Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk-, und Wirbelsäulenmuskulatur.
Xco
Take it, shake it - einfaches, dynamisches und effektives Trainingsgerät fürs Body-Workout
Xco-Walking
Eine sinnvolle Ergänzung zum Walking/Nordicwalking fördert die Körperhaltung, den Energieverbrauch und das Körpergefühl.
Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle
Herz/Kreislauftraining sowie Bein-, Bauch-, Rückenmukulatur und Dehnung
Gehirntraining und Bewegung
Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit, usw.

Inhalte

- Noppenkissen
- Xco
- Xco-Walking
- Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle
- Gehirntraining und Bewegung

Zielgruppe	Für Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Nachwuchskräfte und Interessierte.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei

	dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier
Organisatorische Hinweise	Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen. Geräte werden gestellt. Unterrichtszeit: 09:00 - 15:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Michaela Kaiser
Referenten	Gerhard Ellinger
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen . **Lizenzverlängerung** Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an: Email: uebungsleiter@blsv.de ▪ Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben ▪ Teilnahmebestätigung(en) ▪ PsG-Selbstverpflichtung
Termin	07.03. - 07.03.
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**60,00 €**
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss bitte selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	01.03.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Bamberg
Ansprechpartner	Martin Tupy, oberfranken@blsv.de